

## Mitteilung für den Arbeitgeber über die Teilnahme an einer Bildungsmaßnahme nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (§ 5 Abs. 1 AWbG)

Die Bildungsveranstaltung ist nach § 9 AWbG anerkannt.

Die VHS Rhein-Erft ist nach DIN EN ISO 9001 2015 zertifiziert und von der Bezirksregierung Köln als Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung nach § 10 ff AWbG anerkannt.

---

---

Ich,

Vorname, Name: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

Wohnort: \_\_\_\_\_

teile Ihnen mit, dass ich beabsichtige, an folgender Bildungsveranstaltung der Volkshochschule Rhein-Erft teilzunehmen:

### **Stärkung der Lebensenergie mit Qigong - Die 8 Brokate-baduajin-Übungen für Beruf und Alltag (182-4069)**

Zeitraum: vom 21.01.2019 bis zum 25.01.2019

Kursdauer: 5 Termine

Unterrichtseinheiten: 38,00 (à 45 min)

Kursort: 50321 Brühl, VHS-Haus, An der Synagoge 2

#### **Weitere Informationen:**

In diesem Bildungsurlaub erlernen Sie die „8 Brokate“, eine verbreitete und beliebte Qigong-Methode mit langer Tradition, die sich durch eine gute Zugänglichkeit auszeichnet. Die Übungen des Qigong dienen der Gesunderhaltung und zielen auf eine Stärkung der geistigen und körperlichen Konstitution. Die langsamen Bewegungsübungen schaffen eine Ausgewogenheit von Ruhe und Aktivität. Sie helfen dabei, dass trotz Arbeitsverdichtung und Alltagsbelastung das Wohlbefinden und die Lebensfreude erhalten bleiben. Die Gründe, Qigong zu üben, sind vielfältig:

- Verbesserung von Stresskompetenz und Regenerationsvermögen
- Achtsamkeit, Klarheit im Ausdruck/Selbstklärung, verbesserte Kommunikationsfähigkeit
- Kräftigung und gutes Zusammenwirken von Muskulatur, Knochen und Gelenken
- Stärkung des Herz-Kreislaufsystems und Atemregulierung
- Freude an den Bewegungen und Kraftentfaltungen
- Stärkung des Nervensystems und psychischer Kräfte

Neben den Übungen werden philosophisches und historisches Hintergrundwissen vermittelt sowie die Konzepte von Yin und Yang und der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) besprochen. Bitte bequeme Kleidung und flache Schuhe/dicke Socken mitbringen.

---

Ort, Datum

---

Unterschrift